

(वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित)



जि.प्र.का.दर्ता नं ५८/२०६३

सहिद

SAHID WEEKLY साप्ताहिक

नेपाल सम्बत् ११३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको

पावन अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग, पाठकबृन्द,

विज्ञापनदाता, लेखक एवं शुभचिन्तकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकामना



वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित



सहिद साप्ताहिक
Sahid Weekly

वर्ष १४, अंक २८, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३८ कछला श्वः, प्रतिपदा, वि. सं. २०७४ कार्तिक ३ गते शुक्रबार OCT 2017 मूल्य रु. ५।-

नेपाल सम्बत् ११३८ नयाँ वर्ष शुभारम्भ

पाँगा । नेपाल सम्बत् ११३८ नयाँ वर्ष आज देशभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । नेपालको आफ्नै मौलिक सम्बत् नेपाल सम्बत् शुभारम्भ भएको अवसरमा सम्बत्का प्रवर्तक राष्ट्रिय विभूति शंखधर साख्वाको प्रतिमा सहित कार्यक्रम हुँदैछ ।

देशभर नै विहान सांस्कृतिक बाजागाजा र आफ्नो भेषभुषामा सजिएर शुभकामना च्याली गरी नयाँ वर्षको स्वागत गर्नेछ ।

नेपालको आफ्नै



फाइल फोटो

मौलिक सम्बत्को रूपमा स्थापित भएपनि राष्ट्रिय मान्यता पाएको

छैन । सरकारी कामकाज र नेपाल सम्बत्को तिथिमिति कार्यान्वयन नभएरसम्म सम्बत्ले सकारात्मक रूप लिने छैन ।

नेपाल सम्बत् कुनै जाति विशेषको नभई राष्ट्रको नै भएकोले सरकारले प्रचलन गर्न कञ्जुस्याई गर्नु हुँदैन ।

पाँगामा सांस्कृतिक कार्यक्रम
नयाँ वर्षको अवसरमा लुनिभा मिसा पुचःको आयोजनामा सांस्कृतिक कार्यक्रम पाँगा धुसीमा सम्पन्न भयो । कार्यक्रममा नृत्य तथा गीत प्रस्तुत गरिएको थियो ।

माओवादी केन्द्रका पद खोसिए तर मन्त्री बाँकी

काठमाडौँ । माओवादी केन्द्र र एमालेबीच तालमेलसँगै नेपाली काँग्रेस ससंकित बन्दै मंगलबार सत्ता साझेदार माओवादी केन्द्रका सबै मन्त्री पद खोसिएका छन् ।

खोसिएका मन्त्रीको पदहरु केही कमल थापा नेतृत्वको नयाँ मन्त्रीलाई जिम्मेवारी दिएका छन् ।

अब माओवादी केन्द्रका मन्त्रीहरुको पद विना विभागीयमा सिमित भएका छन् ।

माओवादी केन्द्रबाट मन्त्री बनेकाहरुको सामूहिक राजीनामा दिने निर्णय गरेसँगै देउवाले अर्को दृश्यावलोकन गर्दै

गर्दा राजीनामा नदिने स्युँको पाएपछि मन्त्री पद खोसिएका थिए ।

सत्ता साझेदार माओवादी केन्द्र साइनो गाँस्ने एक जनासँग लाग्ने अर्कोसँगको द्वैद्ध चरित्र छुटाउनुपर्ने भएको छ ।

माओवादी केन्द्रका प्रभावशाली नेता निवर्तमान गृहमन्त्री जनार्दन शर्माले मन्त्रालय छोड्नुअघि गृहमन्त्रीको कार्यक्षमा पत्रकार सम्मेलन गरी मन्त्री नत्याग्ने घोषणा गरेका छन् ।

अब माओवादी केन्द्रका ९ जना मन्त्री र ८ जना राज्यमन्त्री बिना विभागीय मन्त्री भएका छन् ।

‘नेमकिपालाई कुनै पनि शक्तिले रोक्न सक्दैन’-अध्यक्ष रोहित

भक्तपुर । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान बिजुक्छे (रोहित) ले जनताबीच शासक दलका गलत काम उद्‌घाटन नैमकिपालाई कुनै पनि शक्तिले रोक्न नसक्ने बताउनुभएको छ ।

मंगलबार नैमकिपा भक्तपुर जिल्ला समितिको आयोजनामा भक्तपुरको टौमढीमा आयोजित जनसभामा बोल्दै उहाँले पञ्चायतकालीन प्रतिकूल समयमा समेत देशका विभिन्न दुर्गम जिल्लामा गएर जनताको सेवा गरेको नैमकिपालाई अहिलेको बन्दोबस्तमा कसैले पनि जनताबीच जान रोक्न नसक्ने प्रस्ट पार्नुभयो ।

‘देश र जनताको हितमा हामी शासक पार्टीभित्र



पनि नैमकिपा खोल्नेछौं’, अध्यक्ष रोहितले भन्नुभयो ।

उहाँले नैमकिपालाई सदनमा नपुऱ्याए शासक दलहरुले देश बेच्न पनि पछि नपर्ने बताउँदै देश जोगाउन देशभरका जनताले नैमकिपाको पक्षमा मतदान गर्ने विचार राख्नुभयो ।

नेपाली जनताको सबभन्दा ठूलो शत्रु भारतीय

विस्तारवाद र एकाधिकार पुँजी भएको चर्चा गर्दै अध्यक्ष रोहितले नेपालका शासक दलहरू-काँग्रेस, एमाले र माओवादी केन्द्र भारतीय दलाल पार्टी भएको धारणा राख्नुभयो ।

‘नेपाली जनताले आज भोग्नुपरेको दुःखका कारण काँग्रेस, एमाले र माओवादी केन्द्र नै हुन्’, उहाँले भन्नुभयो ।

खप विश्वविद्यालयको विधेयक सदनमा पेश नभएको प्रति विरोध जनाउँदै शासक दललाई घुस खुवाएर विश्वविद्यालय स्थापना गर्ने पक्षमा आफू नरहेको बताउनुभयो ।

उहाँले नेपाली जनताले नेपालका शासक दलहरुविरुद्ध साम्राज्यवाद र विस्तारवादविरोधी विश्वविद्यालयको स्थापना गर्ने विचार व्यक्त गर्नुभयो ।

‘उनीहरूले एक दिन हामीलाई टाउकोले टेकेर पनि विश्वविद्यालय दिन बाध्य हुनेछन्’, अध्यक्ष बिजुक्छेले भन्नुभयो । नेमकिपाका केन्द्रीय सचिव प्रेम सुवालले एमाले र माओवादी केन्द्रबीचको गठबन्धन न त प्रगतिशील, न वामपन्थी न त

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

व्यवस्थापिका-संसदको अन्त्य

काठमाडौँ । लामो राजनीतिक संक्रमणकाल बिट मर्दै संविधान जारी गरेको संविधानसभा-संसदको चार वर्षपछि शनिबार विधिवत् अन्त्य भएको छ ।

पहिलो संविधानसभाले संविधान जारी गर्न नसकेपछि बनेको यो दोस्रो संविधानसभा दुई वर्षअघि असोजमा संविधान लेखेर व्यवस्थापिका-संसदमा रुपान्तरण भएको थियो । अब मंसिरमा प्रतिनिधिसभा निर्वाचनपछि देशले नयाँ संसद पाउनेछ ।

२०७० माघ ८ देखि सुरु दोस्रो संविधानसभाले २०७२ असोज ३ गते संविधान जारी गरेको थियो । त्यसै दिनदेखि संविधानसभा व्यवस्थापिका-संसदमा रुपान्तरित भएको हो ।

शनिबार अपरान्ह ३ बजेबाट सुरु संसदको अन्तिम बैठकमा सभामुख ओनसरी घर्ती

मगरले संसद अन्त्य भएको औपचारिक घोषणा गरेकी हुन् । अन्तिम बैठकमा सम्बोधन गर्दै सभामुख घर्तीले संसदको कार्यकालभरि ६ सय ६६ दिन बैठक बसेको र यसबीच ५६ विधेयक पारित भएको जानकारी दिइन् ।

संविधानको संक्रमणकालीन व्यवस्थाअन्तर्गत संसदको कार्यकाल २०७४ माघ ७ गतेसम्म कायम रहने उल्लेख छ । त्यही धाराको प्रतिबन्धात्मक प्रावधानमा भने त्यस्तो कार्यकाल पूरा हुनुअगावै प्रतिनिधिसभा निर्वाचन हुने भए उम्मेदवारको मनोनयनपत्र दाखिला गर्ने अधिल्लो दिनसम्म मात्र संसद कायम रहने प्रावधान छ । प्रदेश र प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको लागि आइतबार समानुपातिकतर्फ उम्मेदवारी दर्ता हुँदैछ ।

संसदको अन्तिम

बैठकमा बोल्दै नेपाल मजदुर किसान पार्टीका केन्द्रीय सचिव एवं सांसद प्रेम सुवालले संविधानको एक वर्ष नौ महिनाको अवधिमा नेपालको संविधान २०७२ घोषणा भयो । संविधानको प्रस्तावनामा समाजवादउन्मुख, आर्थिक समानता, सामाजिक न्याय उल्लेख थियो तर यसअनुसार संविधानको धारा उपधारामा आवश्यक प्रावधान समावेश भएको छैन भन्नुभयो ।

नेमकिपाले जनआन्दोलनको भावनाअनुसार संविधानमा उत्पादनका मुख्य-मुख्य साधन र सेवा सामाजिकीकरण गर्ने, नेपालीको सम्पत्तिको सीमा निर्धारण गर्ने, विदेशमा सम्पत्ति राख्न नपाउने र शिक्षा-स्वास्थ्य निःशुल्क र स्वदेशमै रोजगारीको व्यवस्था गर्ने संशोधन प्रस्ताव राखेको तर त्यसलाई अस्वीकृत

गरेको उल्लेख गर्नुभयो ।

देशको छिटो विकास र स्थिर सरकारको लागि जनताबाट प्रत्यक्ष निर्वाचित राष्ट्रपति, राष्ट्रपति अनुकूल सानो मन्त्रिमण्डल गठन, सांसदहरू मन्त्री बन्न नपाउने, देशको एकताको लागि प्रत्येक प्रदेशमा हिमाल-पहाड-तराई समावेश चौध प्रदेश बनाउने, स्थानीय निकायलाई नै अधिकार सम्पन्न र विकेन्द्रीकरण गर्ने संशोधन पनि नेमकिपाले राखेको बनाउँदै त्यसको औचित्य भन्नु भन्नु पुष्टि हुँदै गएको छ भन्नुभयो ।

देशको सार्वभौमिकता रक्षाको लागि संविधानमा नेपालको क्षेत्रफल १,४७,९८९ वर्ग किमी उल्लेख गर्ने, नेपाल-भारत दुवै देशको हितको लागि र सीमा तस्करी, अपराधी एक अर्को देशमा

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

कृषक हित सहकारी संस्था लि.

कीर्तिपुर, काठमाडौँ

सत्रौं वार्षिक साधारण सभाको सूचना

शेयरधनी महानुभाव,

यस संस्थाको २०७४ आश्विन ३१ गते बसेको सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णयानुसार यस संस्थाको सत्रौं वार्षिक साधारण सभा निम्न लिखित मिति, समय र स्थानमा निम्न विषयहरु उपर छलफल तथा निर्णय गर्न बस्ने भएकोले उपस्थितिको लागि अनुरोध गर्दछु ।

(क) मिति, समय र सभा हुने स्थानः

मितिः २०७४ मंसिर २ गते शनिबार

समयः विहानको ८:०० बजे

स्थानः संस्थाको प्राङ्गण

(ख) छलफलको विषयः

- १) अध्यक्षज्यूबाट सञ्चालक समितिको प्रतिवेदन ।
- २) लेखा समितिका संयोजकज्यूबाट लेखा समितिको प्रतिवेदन ।
- ३) लेखा परीक्षणको प्रतिवेदन सहितको २०७३/०७४ को वासताल, नाफा नोक्सान हिसाव र गजद प्रवाह विवरण पारित गर्ने ।
- ४) आर्थिक वर्ष २०७४/०७५ को हर हिसाव लेखा परीक्षण गर्न लेखा परीक्षकको नियुक्त गर्ने ।
- ५) सत्रौं वार्षिक साधारण सभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्नेको लागि सञ्चालक समितिको तर्फबाट १ जना र शेयरधनीहरुको तर्फबाट १ जना प्रतिनिधि नियुक्ति गर्ने ।
- ६) विविध ।

- व्यवस्थापक

नोटः १) शेयरधनी महानुभावहरुको सुविधानको लागि उपस्थिति जनाउने पुस्तिका विहानको ७:०० बजेदेखि खुला राखिनेछ ।

२) खानाको व्यवस्था गरिएको छ ।

ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत्र २० गते शहादत अमर सहिद



लनबहादुर महर्जन
वि.सं. २००६ माघ



हिराकाजी महर्जन
वि.सं. २०१७ माघ



राजमान माली
वि.सं. २०२५ मंसिर



राजेन्द्र महर्जन
वि.सं. २०३० चैत

सहिद साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक २८, २०७४ कार्तिक ३ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेस्कटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लब - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

सम्पादकीय...

नयाँ वर्ष नेपाल सम्बत् १९३८ को शुभकामना

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष शुभारम्भ भएको छ। यस अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली जनताहरूमा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

नेपाल सम्बत् नेपालको मौलिक सम्बत् हो। एक जना समाजसेवी, व्यापारी शंखधर साख्वाले देशको ऋण मोचन गरेको अवसरमा स्थापना गरिएको सम्बत् हो नेपाल सम्बत्।

नेपाल सम्बत् स्थापना भएको १९३७ पूरा भएको छ। प्रत्येक वर्ष परिवर्तनसँगै नेपाल सम्बत् हामीले वर्षको एक दिन औपचारिकता पूरा गर्दैछौं।

हिजो प्रचलनमा रहेको नेपाल सम्बत् आज राज्यस्तरबाट ओभरलेमा पारिएको छ।

राज्यस्तरबाट प्रचलनमा ल्याउन विभिन्न तहतप्काबाट समयसमयमा दवाव संघर्ष भैरहेका छन्। दवाव र संघर्ष पनि औपचारिकतामा सिमित भएका छन्।

हरेक नीतिमा राष्ट्रिय राजनीतिले प्रभाव पारेको हुन्छ। नेपाल सम्बत्लाई व्यावहारिक प्रयोगमा नल्याउने काम सत्ता राजनीतिमा पुगेकाले नेपाल सम्बत्को मर्म र भावनालाई लत्याएर बुझ्न पचाएको कारणले नै हो।

जबसम्म राजनीति गर्नेहरू इमानदार बन्दैन। राष्ट्र प्रति जिम्मेवार भई देशभक्त, राष्ट्रिय स्वाधिनता र सार्वभौमिकताको ख्याल गर्दै तबसम्म नेपाल सम्बत्ले राष्ट्रिय मान्यता पाउँदैन।

हरेक वर्ष राज्यसत्तामा पुगेकाले छिटफुट सुधार गरेर मुख्य रूपमा व्यावहारिक प्रयोगलाई टाढा राख्ने काम भैरहेको छ।

नेपाल सम्बत्लाई व्यावहारिक प्रयोग गर्न संघर्ष गरेकाहरू राज्यको सानो सुधारलाई ठूलो उपलब्धी सम्झी मुख्य कामलाई ओभरलेमा पार्ने काम भएको छ।

देश र समाज परिवर्तनशील छ। स्वच्छ, इमानदार, नैतिकवानले ओतप्रोत राजनीतिक परिवर्तनले मात्र नेपाल सम्बत्लाई राष्ट्रिय मान्यताको रूपमा कामकाजीको रूपमा प्रयोग हुनेछ।

चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको १९ औं महाधिवेशन

प्रकाश

यही अक्टुबर १८ तारिख तदनुसार कार्तिक १ गतेदेखि चीनको सत्तारूढ चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको १९ औं महाधिवेशन राजधानी पैचिङमा सुरु भएको छ।

महाधिवेशनका अन्य तयारीहरूसँगै महाधिवेशनका निमित्त पार्टीका विभिन्न समितिहरूबाट २ हजार २ सय ८७ जना महाधिवेशन प्रतिनिधि निर्वाचित भइसकेको चिकपा केन्द्रीय कार्यालयको आधिकारिक विज्ञप्तिमा जनाइएको छ।

महाधिवेशन प्रतिनिधिमा पार्टीका नेताहरूमात्र नभई उत्पादन र अन्वेषणका क्षेत्रमा सक्रिय पार्टी सदस्य मजदुर र किसानहरू, विभिन्न अल्पसंख्यक जातीय समूहका पार्टी सदस्यहरू, महिला सदस्य र तल्लो तहको सैनिकसम्म रहेको बताइएको छ। पार्टी महाधिवेशन प्रतिनिधिहरू देशको आर्थिक, औद्योगिक, कृषि, विज्ञान र प्रविधि, राष्ट्रिय सुरक्षा, राजनीतिक र न्यायिक क्षेत्र, शिक्षा, प्रचारप्रसार, संस्कृति, स्वास्थ्य सेवा, खेलकुद र सामाजिक व्यवस्थापनको क्षेत्रमा सक्रिय पार्टी सदस्यहरू रहेको बताइएको छ।

पार्टी महासचिव एवं चिनियाँ राष्ट्रपति एवं सि चिनफिङलगायत पार्टी केन्द्रीय समिति राजनीतिक व्यूरोका ४७ जना नै नेताहरू महाधिवेशन प्रतिनिधि निर्वाचित भएका छन्। नेता सि चिकपाको १२ औं क्विचाउ प्रान्तीय महाधिवेशनबाट गत अप्रिलमै सर्वसम्मत रूपमा महाधिवेशन प्रतिनिधि निर्वाचित हुनभएको थियो। सि निर्वाचित भएको घोषणा हुँदा ७३० सदस्यीय महाधिवेशनका प्रतिनिधिहरूले हर्णोल्लासपूर्वक ताली पिटका थिए।

त्यस्तै चिकपा केन्द्रीय समिति राजनीतिक व्यूरोको स्थायी समितिका अरु सदस्यहरू लि खछुयाङ, फाङ तेजियाङ, यु फेनसेङ, ल्यू चुनशाङ, वाङ किशान र फाङ कावली क्रमशः क्वाङसी भूआड स्वशासित प्रदेश, भित्री मंगोलिया स्वशासित प्रदेश, सिनच्याङ उग्युर स्वशासित प्रदेश, युनान प्रान्त, हुनान प्रान्त र शान्सी प्रान्तबाट निर्वाचित हुनुभएको हो।

अपरिवर्तनीय विश्वास, अनुशासन र जनवाद

विश्वको सबैभन्दा ठूलो जनसंख्या भएको देशको विश्वकै सबैभन्दा ठूलो राजनीतिक पार्टीको महाधिवेशन भएको हुनाले पनि चिकपाको १९ औं महाधिवेशनले विश्वको ध्यान आकर्षित गरिरहेको छ। तर त्योभन्दा पनि विश्वको सबभन्दा तीव्र दरको आर्थिक वृद्धि भएको अर्थतन्त्रको देश र चिकपा महाधिवेशनको नीति निर्णयले चीनको मात्र नभई विश्वकै

अर्थतन्त्रमा समेत प्रभाव पर्ने भएकोले महाधिवेशन धेरैको रुचिको केन्द्र बनेको छ।

स्थापनाको ९६ वसन्त पार गरिसकेको चिकपाले भ्रष्टाचार दसकदेखि चीनमा शासन सञ्चालन गर्दै आएको छ। यस अवधिमा चिकपाले बहुमत चिनियाँ जनताको अत्यन्त उत्साहपूर्ण साथ र समर्थन पाएको छ भने चीन सरकारले विश्वलाई नै आश्चर्यचकित पार्नेगरी देशको सबै क्षेत्रमा अद्भुत विकास गरेको छ। यसबीचमा चीन विश्वकै दोस्रो ठूलो अर्थतन्त्र बनेको छ र सबैभन्दा ठूलो अर्थतन्त्र र सबैभन्दा बढी आर्थिक वृद्धिदर भएको देश बन्ने मार्गमा अग्रसर छ।

चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीले देशमा चिनियाँ विशेषताको समाजवादी व्यवस्थालाई गहन बनाउँदै समृद्ध समाज निर्माण गर्ने र चीनको पुनर्जागरण गर्ने लक्ष्य राखेको छ। चिकपाको अर्को लक्ष्य भनेको विश्वकै सबैभन्दा शक्तिशाली पार्टी बन्ने पनि हो।

चीन र चिकपाको यी सफलता पछाडि जनताको सेवा गर्ने पार्टीको मूल ध्येयमा अपरिवर्तनीय विश्वास, पार्टी अनुशासन र जनवाद मजबुत आधार रहेका छन्।

सन् १९२१ मा जतिबेला चिकपाको स्थापना भयो, त्यस पार्टीमा ५० जनामात्र सदस्य थिए। चिकपाको सही लक्ष्य र नीतिको कारण त्यसको शक्ति बढ्दै गयो। चिकपाले जापानी साम्राज्यवादलगायत विभिन्न पश्चिमा उपनिवेशवादबाट चीनलाई मुक्त गर्‍यो। १९४९ मा चीनको मुख्य भूमिमा नयाँ चीन (जनगणतन्त्र चीन) स्थापना गर्‍यो।

चिकपाले जब क्रूर विदेशी आक्रमण र विडम्बनापूर्ण र गृहयुद्धबाट प्रताडित गरिब राष्ट्रबाट आतन्त्रिभर र समृद्ध राष्ट्रतर्फ दोर्‍याउन सुरु गर्‍यो, पार्टीप्रतिको जनसमर्थनमा व्यापक वृद्धि हुँदै गयो। चिकपामा हाल ८ करोड ९४ लाख ४७ हजार पार्टी सदस्य रहेका र त्यसकै संख्यामा पार्टीका विभिन्न जनवर्गीय संगठनमा उम्मेदवार सदस्यहरू भएका बताइएको छ। सन् २०१५ यता मात्र पनि चिकपामा ६ लाख ८८ हजार नयाँ सदस्य थप भएका छन्। त्यस्तै पार्टीका आधारभूत एकाइ समितिहरू १ लाख ५ हजार वटा वृद्धि भई ४५ लाख १८ हजार वटा पुगेको जनाइएको छ। चिकपाका हालको पार्टी सदस्य संख्या युरोपेली राष्ट्र जर्मनीको कूल जनसंख्या भन्दा बढी हो। चिकपाका सदस्यहरू जनताको सेवा गर्ने र जनतालाई नै आफ्नो भाग्यको मालिक बनाउने पार्टीको मूल ध्येयमा अडिग छन्।

चिकपा स्थापनाको १०० औं वर्षमा सन् २०२१ सम्ममा चीनलाई मध्यम रूपले समृद्ध समाज

(सियाओकाङ) सम्म पुर्‍याउने लक्ष्यमा चीन दृढ छ। विगत ३० वर्षको अवधिमा ७० करोड जनतालाई गरिबीको अवस्थाबाट मुक्त गरी समृद्ध तुल्याएको बताइन्छ। सन् २०१२ मा चिकपा महासचिवका रूपमा सि चिनफिङ निर्वाचित भएपछि अझ धेरै काम भएका छन्। अझै कोही गरिबीमा छन् भने सबैभन्दा पहिलो अवसर तिनीहरूले पाउनुपर्छ भन्ने नारा अहिले व्यापक प्रचार र कार्यान्वयन भइरहेको छ। गरिबीविरुद्धको हाम्रो लडाईंको मार्गमा कुनै एक परिवार पनि गरिबीमा बाँचिरहेको हुनु हुँदैन। गत वर्ष फ्रेबुअरीमा पूर्वी चीनको चियाङसी प्रान्तको शेनशान गाउँ निरीक्षणको क्रममा गाउँले र गाउँका पार्टी अधिकारीहरूसित छलफल गर्दै महासचिव सिले भन्नुभएको थियो।

सुदृढ पार्टी अनुशासन

चिकपाका सफलताका कथाहरूले जनताको जीवनस्तर सुधारमा ठूलो भूमिका खेलेको चर्चा गर्दा पार्टीभित्रको सुदृढ अनुशासनलाई बिर्सन सकिदैन। चिकपाले आफ्नो ९६ औं स्थापना दिवस मनाइरहँदा पार्टी समितिहरू र सदस्यहरूमाथि सुपरीवेक्षण गर्ने समयानुसार थप परिमार्जित र सुदृढ नियमावली जारी भएको थियो।

सन् २०१२ मा सम्पन्न चिकपाको १८ औं महाधिवेशनपछि पार्टी अनुशासन निरीक्षणलाई स्वच्छ बनाइएको छ र पार्टीको आन्तरिक जनवादी प्रणालीमा सुधार गरिएको छ। त्यस पार्टी महाधिवेशनपछि चिकपा केन्द्रीय समितिको राजनीतिक व्यूरो र राजनीतिक व्यूरोको स्थायी समितिसित अनुशासन निरीक्षण निकायले २३ पटक बैठक गर्‍यो। केन्द्रीय अनुशासन निरीक्षण निकायको बैठकमात्र पनि ११५ पटक बस्यो।

आफ्नो राज्यको जिम्मेवारीमा आएपछिदेखि नै राष्ट्राध्यक्ष सिले भ्रष्टाचारविरुद्धको लडाईंमा जोड दिँदै आउनुभएको छ। यस पाँच वर्षभित्र निरीक्षणका नयाँ विधिहरू अन्वेषण गरिएका छन्। केन्द्रीय अनुशासन निरीक्षण अंगको १२ औं चरणको निरीक्षणसम्ममा २७७ पार्टी संगठनहरू जाँच गरिएका छन्, १६ प्रान्तीय तहका समितिहरू पुनःजाँच गरिएका छन्। केन्द्र मातहतका चार प्रतिष्ठान तथा सरकारी अंगमा छड्के अनुगमन गरिएका छन्।

अनुशासन निरीक्षण निकायले तल्लो तहमात्र नभई उच्च तहका अधिकारीहरूको अनियमितता र अधिकार दुरुपयोगमा पनि कारबाही गरेको छ। सन फेङकाङ, सु रोङ र हुवाङ सिङकुओ जस्तो उच्च अधिकारीमाथि मुद्दा चलाई दण्डित गरेको छ। त्यस्तै विभिन्न प्रान्तका

प्रान्तीय तहको अनुशासन निरीक्षण निकायहरू पनि सक्रिय छन्। निरीक्षण टोलीहरूले ५८ हजार भ्रष्टाचारका घटना पत्ता लगाई त्यसमा १२२५ नगर तहका अधिकारीहरू र ८६८४ काउन्टी तहका अधिकारीहरूमाथि कारबाही गरेको छ।

त्यस्तै निरीक्षकहरूले ३१३३ चिकपा अधिकारीहरूलाई अभिलेखी कार्यशैलीमा जिम्मेवार ठहर्‍याएका थिए भने १६ सय वटा घटनामा कानून उल्लंघन भएको पत्ता लगाएका थिए।

प्रभावकारी पार्टी जनवाद

चिकपाको विस्तार र सफलताका लागि चिकपाभित्रको आन्तरिक जनवादलाई सुदृढि नै अमूल्य तत्त्वका रूपमा लिइएको छ। चिकपा जनवादी केन्द्रीयताको आधारमा सञ्चालन हुन्छ भने सबै पार्टी सदस्यहरूले पार्टीको नीतिहरूका बारेमा छलफल गर्न पाउँछन् र नेतृत्वलाई सुझाव दिन पाउँछन्।

पार्टी केन्द्रीय समितिदेखि प्रान्त तहका समिति, काउन्टी, नगर, गाउँ र एकाइ समितिहरूमा समेत आन्तरिक जनवाद सुदृढ गरिएको छ। त्यसैले पार्टी सदस्यहरूले पार्टीले लिएका निर्णयहरूमाथि प्रश्न उठाउन र परिमार्जन गर्नका निमित्त सुझाव दिन सक्छन्।

‘चिकपाका सदस्यहरूको वंशाणुमै जनवाद रहेको छ। त्यसैले जनवादी प्रणाली लागू हुनमा चिकपाभित्र कुनै समस्या छैन।’ चीनको चिङकाङशान कार्यकारी नेतृत्व प्रतिष्ठानका उप कार्यकारी प्रमुख मेङ लिमिङ भन्नुहुन्छ।

मेह चिङकाङशान युगको चिकपाको क्रान्तिकारी इतिहास औल्याउँदै चिनियाँ जनमुक्ति सेनाको तहको निर्धारणसमेत पार्टीका जनवादी प्रणालीको अभ्यासबाट हुने गरेको बताउनुहुन्छ।

चिनियाँ प्रशासन प्रतिष्ठानका प्राध्यापक ल्यू तोङचाओ पनि आन्तरिक जनवाद चिकपाको अमूल्य तत्व भएको बताउनुहुन्छ।

अन्तर पार्टी जनवादलाई बढावा दिएर सबै पार्टी सदस्यहरूलाई प्रेरित गरेर मात्रै चिकपाले आफ्नै गल्तीहरू पनि सच्याउन सक्छ, पार्टीको एकतालाई सुदृढ पार्ने, पार्टी राजनीतिक जीवनमा थप स्फूर्ति भर्ने तथा चिनियाँ विशेषताको समाजवादको निरन्तर विकास गर्न सक्छ। प्रोफेसर ल्यू जोङ दिनुहुन्छ।

चिकपा १९ औं महाधिवेशन सफलताको कामना गर्दै विश्वभरका मित्र राष्ट्र र मित्र पार्टीहरूका तर्फबाट शुभकामना आइरहेको जनाइएको छ। चिकपा महाधिवेशन पूर्ण सफलताको कामना।

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा



सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभचिन्तकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकमाना

**जनहित क्लिनिक**

नयाँबजार, कीर्तिपुर

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा



सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभचिन्तकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकमाना

**कीर्तिपुर महिला छात्रावास**

ट्याङ्गलाफाँट, कीर्तिपुर

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा



सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभचिन्तकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकमाना

**लकस बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

बल्खु, काठमाडौं

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा



सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षकवर्ग एवं अभिभावकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकमाना

**कमल अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालय**

बल्खु, काठमाडौं

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा



सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षकवर्ग एवं अभिभावकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकमाना

**क्रियटिम एकेडेमी**

नगाउँ, कीर्तिपुर

नेपाल सम्बत् १९३८ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा



सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षकवर्ग एवं अभिभावकहरुमा

हार्दिक मंगलमय शुभकमाना

**मंगल माध्यमिक विद्यालय**

नयाँबजार, कीर्तिपुर

भाषा, साहित्य व संस्कृतिया सः**नेवाः एफ.एम १०६.६****NewaFM**
106.6 MHz

निहत्छिचछि (२४ सै घण्टा) न्यनादिसँ/न्यंकादिसँ

नेवाः जुयागुया गौरव यानादिसँ

नेवाः एफ.एम. १०६.६न्यामासिमा, बःधवाखा, किपू-२
फोन ल्याः ४३३४२२२**अनक मिडिया प्रा.लि.**न्यामासिमा, बःधवाखा, किपू-२
इमेल: ankmedia.newafm@gmail.com**‘शान्ति र समृद्धिको लागि समाजवाद एउटैमात्रै ज्यावल्’****चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीलाई नेमकिपाको चिठी**

(जनगणतन्त्र चीनको ६८ औं स्थापना दिवस, अक्टोबर १ का अवसरमा चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीका महासचिव एवं जनगणतन्त्र चीनका राष्ट्रपति सि चिनफिङलाई नेपाल मजदुर किसान पार्टीको तर्फबाट अध्यक्ष नारायणमान बिजुक्छे (रोहित) ले २८ सेप्टेम्बर २०१७ का दिन पठाउनुभएको शुभकामना सन्देशको मुख्य अंश यहाँ प्रकाशित छ -सम्पादक)

जनवादी गणतन्त्र चीनको ६८ औं स्थापना दिवसको अवसरमा महामहिमसमक्ष हाम्रो तर्फबाट सहर्ष हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु । चिनियाँ विशेषता सहितको समाजवादी निर्माण, विश्व शान्ति र समृद्धिको प्रवर्द्धन र चीनका कामदार जनताको जीवनमा आधारभूत परिवर्तन ल्याउन प्राप्त गरेको सफलताको निम्ति हामी नेपाल मजदुर किसान पार्टी र पार्टीका सबै कामरेडहरुको तर्फबाट चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टी, चीन सरकार र चिनियाँ जनताप्रति बधाई ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

अध्यक्ष माओ त्से तुङ्ग र चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको नेतृत्वमा सन् १९४९ अक्टोबर १ मा चिनियाँ जनताले हासिल गरेको विजय समाजवाद, जनताको क्रान्ति र कामदार जनताको विजय हो । त्यो विजयले एसिया, अफ्रिका र संसारका अरु भागका कामदार जनतालाई उत्साहित बनायो । विशेषगरी अक्टोबर समाजवादी क्रान्तिपश्चात विश्वको इतिहासमा चिनियाँ क्रान्ति एक युगीन घटना हो । चिनियाँ विशेषतासहितको समाजवादको निरन्तरको सफलता र नयाँ-नयाँ उपलब्धिहरु चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टी र चिनियाँ क्रान्तिको गौरवपूर्ण सफलता हुन् ।

यो वर्ष सन् २०१७ विश्व समाजवादी आन्दोलन र

। निःसन्देह चीनले समाजवादको भविष्य उज्यालो रहेको र कामदार वर्गका जनताको उत्तम जीवन अवश्यम्भावी भएको प्रमाणित गरेको छ ।

प्राचीन मानव सभ्यताको ‘स्वर्ण युग’ को रचना र निर्माणमा दासहरुले पुर्‍याएको अतुलनीय योगदानलाई कहिल्यै बिर्सन सकिँदैन । आजको समृद्धि र संसारका आश्चर्यहरु लाखौं-लाख दासहरुको जीवन तथा कामदार जनता एवं प्रतिभाशाली मानिसहरुको विलक्षण प्रतिभाका कारणमात्र सम्भव भएको हो । तथापि यन्त्र र स्वचालित प्रविधिका कारण सयौं वर्षमा मात्र प्राप्त हुन सम्भव उपलब्धिहरु चीनले केही दशकभित्रै हासिल गरेको छ । आफ्नै बलबुत्ता र खोजअनुसन्धानमा उभिएर चीनले हासिल गरेको समृद्धि र आफ्नै खुट्टामा उभिन सक्ने अवस्था नयाँ सभ्यताको इतिहासमा एउटा मौलिक र विशिष्ट पक्ष हो ।

महामहिमज्यूले अधि सार्नुभएको एक बाटो एक क्षेत्र (One Belt One Road-OBOR) ले संसारका जनताको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन र शान्ति तथा समृद्धि ल्याउनेमा हामी विश्वस्त छौं । सन् २०२१ सम्ममा चिनियाँ समाजलाई मध्यमस्तरको समृद्धशाली देश बनाउने र सन् २०४९ सम्ममा अत्याधुनिक समाजवादी समाज बनाउने चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको शताब्दी लक्ष्यहरु पनि पक्कै सफल हुनेछन् । हामी यी दूरदर्शी लक्ष्यहरुको सफलताको लागि दरिलो ऐक्यबद्धता तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

यो वर्ष सन् २०१७ विश्व समाजवादी आन्दोलन र

चीनको इतिहासको लागि पनि एक महत्वपूर्ण वर्ष हो । महान् अक्टोबर समाजवादी क्रान्तिको शतावधिकी, कार्ल मार्क्सले लेख्नुभएको ‘पूँजी’ कृति प्रकाशनको एक सय पचासौं वर्षगाँठ तथा आगामी अक्टोबर १८ मा हुन लागेको चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको १९ औं महाधिवेशन यही वर्ष परेका छन् । साथै हामी विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलनका नेता कार्ल मार्क्सको द्विशतावधिकी उत्सवको पूर्वसन्ध्यामा छौं । तसर्थ संसारलाई साम्राज्यवादी युद्धबाट जोगाउन, आतंकवाद निर्मूलन गर्न र भारतीय फासिवादको खतराको प्रतिरोध गर्न चीनले समाजवादको झण्डालाई अझ उँचो उठाउनेमा हामी बलियो विश्वास गर्दछौं । एसियामा फासिवादको छायाँ देखापरेको र फासिवाद तथा नाजीवादको उदय र विकासमा पश्चिमा पूँजीले ठूलो भूमिका खेलेको प्रमाणित इतिहास यहाँ उल्लेख गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ । निःसन्देह दोस्रो विश्व युद्धताका फासिवाद फस्टाएको समयमा संसारले अकल्पनीय क्षाति भोग्नुपरेको र अभूतपूर्व विनाशाली मच्चियो । तसर्थ एसियामा फासिवादको उदयलाई उपेक्षा वा देखेनदेखेभै गर्न मिल्दैन ।

वर्तमान जटिल विश्व राजनीतिमा शान्ति र समृद्धिको लागि समाजवाद एउटै मात्र ज्यावल् हो । नयाँ विश्व मानव सभ्यतालाई निरन्तरता दिन समाजवाद एउटै मात्र मार्ग हो ।

महामहिमको नेतृत्वमा युगौ पुरानो नेपाल र चीन तथा नेपाली र चिनियाँ जनताबीचको सम्बन्ध अझ बलियो बनेर अधि बढ्नेमा दृढ विश्वास गर्दछौं । धन्यवाद !

भूकम्प पीडित पुनःनिर्माण गर्दै हुनुहुन्छ ? पुरस्कार पाउन मौलिक घर निर्माण गरौं ।**नियम १**

१) घर अगाडि वा वरिपरि देखिने भागहरु(दायाँ, बायाँ, पछाडि) अनिवार्य इट्टाको सजावटले भल्किनु पर्ने अर्थात् प्लास्टर नगरेको हुनुपर्नेछ ।

२) भूयाल तथा ढोकाहरु अनिवार्य रूपले काठका हुनुपर्ने छ ।

३) भूकम्प प्रतिरोधात्मक गर्नका लागि पिलर, बिम, तथा ढलानयुक्त संरचना वा अन्य भूकम्प प्रतिरोधात्मक प्रविधि अपनाउन सक्ने छ ।

४) इट्टा बिचका किनारा इट्टाका सतह भन्दा हल्का दबुपर्ने छ ।

५) छाना तथा टपहरुमा टायल (आएपा) लगाउनु पर्ने अथवा प्लास्टर गरेर टायलको डिजाइन निकाल्नुपर्ने छ ।

६) नेवारी परम्परा भल्काउने पुरानो शैलीको घर हुनुपर्ने तथा नेवारीपना भल्काउने संशोधित शैलीको घर पनि हुनसक्नेछ ।

७) अनिवार्य रूपमा भूकम्पपीडित हुनुपर्नेछ ।

८) आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोलाई प्राथमिकता दिइने छ ।

९) घरको उचाइ, वरन्डा राख्ने सवाललगत्तै अन्य निर्माण सम्बन्धी कार्यहरु नगरपालिकाको नक्सापासको नियम अनुसार हुनुपर्ने छ ।

नियम २

१) सकेसम्म लोकल ईट्टा नै प्रयोग गर्ने, चाईनिज तथा डाँछी ईट्टा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ र पिलर र बिमको भाग ईट्टाले सजाएर छोप्नुपर्ने छ ।

२) भित्री बनावट सकेसम्म नेवारी शैलीको हुनुपर्ने अथवा समयको माग अनुसार आफ्नो अनुकूलतासँग मेल खाने पनि बनाउन सक्ने छ ।

३) सकेसम्म काठको भ्याङ्ग राख्नु पर्ने तथा त्यसको विकल्पमा ढलानको भ्याङ्ग पनि राख्न सक्ने छ ।

४) ठूला साइजका भूयालहरु भन्दा मझौला साइजका भूयालहरुलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने छ । कोठाहरुमा प्रकाशको लागि भूयालहरुको संख्या बढाउने र सिसा प्रयोग गर्न सकिने छ ।

५) भूयालको करिब एकतिहाइ तल्लो भाग बुट्टा कुँडिएको काठमा फलेकहरुले सजाउन सकिने छ ।

६) भूयाल र ढोकाहरुमा सकेसम्म बुट्टा कुँडिएको हुनुपर्ने छ ।

७) सकेसम्म सटरको सट्टामा नेवारी शैलीको पसल कवल राख्नुपर्ने छ ।

८) गाढोको बाहिरी भागमा ठाउँठाउँमा मसिना खालका भंगेरा प्वालहरुराख्नु पर्ने छ ।

९) सकेसम्म छानाको अगाडिको भागलाई स्लोप डिजाइन गरी

भिङ्गटी छाना निकालेर माकल प्वाल राख्नु पर्ने छ ।

१०) टप मुनिसकेसम्म टुँडाल प्रयोग गर्नुपर्ने छ ।

नियम ३

१) निवेदकहरुबाट निवेदन प्राप्त भईसकेपछि निवेदकको निवेदनमाथि वैधानिकता सम्बन्धी छलफल गरी वैधानिक निवेदनको छनोटपछि उक्त निवेदकलाई पाँगा विकास सरोकार केन्द्रले पत्राचार गरी जानकारी दिइनेछ ।

२) निवेदन छनोट भएको मितिबाट ६ महिनादेखि एक वर्षभित्रमा दुई तल्लाको संरचना तयार र गाढो बनाइसकेपछि मात्र एकमुष्ट रु. ६०,०००/- प्रदान गरिनेछ ।

३) योगदान रकम आवश्यक भएको र परम्परागत शैलीमा पुनर्निर्माण गर्ने इच्छा भएको व्यक्तिले पाँगा विकास सरोकार केन्द्रले तय गरिएको द्विपक्षीय सहमति पत्रमा हस्ताक्षर गरीसहमत जनाउनुपर्ने छ ।

४) पाँगा विकास सरोकार केन्द्रका प्रतिनिधिहरुले समय समयमा पुनर्निर्माण अनुगमन गरिने छ ।

५) माथि उल्लेखित नियम बाहेक बाँकी अन्य नियम सम्बन्धि सम्पूर्ण अधिकार पाँगा विकास सरोकार केन्द्रमा निहित हुने छ ।

- जलेश्वरज्वर र पाँगा विकास सरोकार केन्द्र

यमपञ्चक र नेपाल सम्बत् ११३८

कलाकृति र संस्कृतिका धनी नेपाल मण्डल उपत्यका बासीले आ-आफ्नो संरक्षण र सम्बर्द्धनको लागि विभिन्न देवदेवीहरू र भूतप्रेत पिचास समेतलाई खुसी र शान्त पार्न पूजा हवन गरी पशु बली समेत दिई चाडपर्वहरू मनाउँदै आइरहेका छन् । त्यसमध्ये कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशीदेखि शुक्लपक्ष द्वितीयासम्म मनाउने पर्वलाई यमपञ्चक भन्दछन् ।

धार्मिक कथन अनुसार चित्रगुप्तको लेखा बमोजिम जीवन यापन गरी यमराजको दूत आएपछि मानिसले देह त्याग गर्छन् र आत्मा यम्पुरीमा जान्छन् । त्यहाँ पुगेपछि जीवनमा राम्रो नराम्रो के गरी आएको छ यमराजले त्यसको मूल्याङ्कन गरी स्वर्ग र नर्क पठाउने काम गर्दछन् । यस्तो कार्यको जिम्मेवारीले गर्दा कहिल्यै फुर्सद नहुने यमराजले पनि यो यमपञ्चकमा आफ्ना बहिनी यमुनाबाट भाइ टिका लगाउन फुर्सद लिई आउने भएकोले भाइबहिनीको पवित्र आत्मीय मायालाई अति महत्त्व दिई सबैले यस्तो विशेष पर्वलाई मनाउने गरी आएका छन् ।

यो यमपञ्चक उपत्यकाका नेवारहरूले आफ्नै किसिमले मनाउँदै आइरहेका छन् । बडा दशैमा शक्तिकी देवी नवदुर्गा भवानीको तन्त्र, मन्त्र र यन्त्रद्वारा पूजा गरी प्राप्त जन्त्र अथवा प्रसादका साथ ठूला बडाहरूबाट आशीर्वाद लिई शक्ति प्राप्त गरी कार्य गर्दै आइरहेको लगत्तै कार्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशीको दिन यमपञ्चकको पहिलो दिन समाचारको सम्बाहकको रूपमा

रहेको कागलाई र चतुर्दशीका दिन शुभ अ-शुभको संकेत दिई द्वारपालको रूपमा संरक्षण गर्ने कुरुरलाई पूजा गर्ने गर्दछन् भने अमावस्याको दिन मानवलाई आवश्यक तत्वबाट भरीभराउ दूध दिई लालन पालन गर्ने गाईलाई लक्ष्मीको रूपमा पूजा गर्ने गर्दछन् र बेलुकी धन धान्यकी देवी महालक्ष्मीलाई सदा सम्पन्नताको लागि पूजा गर्दछन् ।

कार्तिक शुक्ल प्रतिपदाको दिन कृष्णले गोवर्द्धन पहाड उठाई ग्वालाहरूलाई विपद्बाट बचाइदिएकोले गोवर्द्धन पूजा गरेका थिए । त्यस्तै हामीले पनि आ-आफ्नो र अरुको समेत संरक्षण र संबर्द्धन गर्नमा सक्षम र समर्थवान होस् भनी 'मह पूजा' अर्थात् आत्मालाई पूजा गर्ने गर्दछौं । यो मह पूजा नव वर्षको उपलक्ष्यमा मनाइने भएकाले नव वर्षले दिपभैँस सबैतिर उज्यालो फैलाउन सकोस्, ओखरभैँस कडा भई निरोगी हुन सकोस्, विमिरोभैँस चोखो र कटुसभैँस ऐश्वर्य प्राप्त गर्न सकोस् र मखमली फूलभैँस सदा सुन्दर भई रहन सकोस् भनी कामना गरी मह पूजा अथवा आत्मा पूजा गरिन्छ ।

यस्तो सिद्धि र शक्ति प्राप्त गर्नको लागि मंगलाकार मण्डप बनाई पूजा गर्ने गर्दछन् । यस्तो मण्डपलाई यन्त्र र पूजा विधिलाई तन्त्र, आराधनालाई मन्त्र र त्यसबाट प्राप्त प्रसाद माला लगाउनलाई जन्त्र लगाउने भनिन्छ । यसरी सबै पक्षलाई पूजा आराधना गरी जीवनयापनलाई सम्पन्नता र सहज गराउन सामर्थ्य भएबाट यस्तो अवस्थामा शुक्ल द्वितीयाका दिन भाईलाई यमराजका दूतहरूले लिन आउने थाहापाई दिदीले

बचाउनको लागि उपाय गर्न भाई पूजा गर्ने गरिआएको भन्ने कथन छ । जस अनुसार दिदीले त्यस दिन भाईलाई आवश्यक सारदाम, जोरजाम गरी माइतमा जाँदा त्यहाँ यमराजको दूतले भाईलाई लिन आएको र त्यसबाट बचाउन भाईलाई पूजा गर्नसम्मको समय माग गरी उक्त पूजामा दायौँबायाँ यम दूतलाई र बीचमा भाईलाई राख्ने गरी मण्डप बनाई अन्यको अलावा तेलको घेरा, ओखर र मखमली फूलमाला समेत राखी पूजा गरिन् । पूजा सकेपछि तेलको मण्डप नसुकेसम्म, ओखर नभिजेसम्म र मखमली फूल नओइलाएसम्म मेरो भाईलाई नलगादिनुस् भनी अनयविनय गरी भाईलाई दीर्घायु बनाइदिएको भन्ने भनाई छ । यसैलाई सम्भोर अध्यावधी भाई टिका गर्ने चलन चलाई आइरहेका छन् । यसरी यमपञ्चक पाँच दिनसम्म पूजा आराधना गरी सम्पन्न गर्दछन् ।

नेपाल सम्बत्

नेपालमा संचालित सम्बत् मध्ये आफ्नै देशको नामबाट संचालित मौलिक सम्बत् नेपाल सम्बत् हो । यो सम्बत् इश्वी सम्बत् ८७९ अक्टोबर २० देखि संचालनमा आएको हो । बंशावलीमा उल्लेख भए अनुसार कान्तिपुरका राजा राघवदेव र भक्तपुरका राजा आनन्ददेवको पालामा भक्तपुरका एक विद्वान् ज्योतिषी सिद्धिबन्त जोशीले काठमाडौँको भद्रमती र विष्णुमतीको संगम लखुतीर्थमा बालुवा सुन हुने मूहर्त निकालिदिएबाट भक्तपुरका राजाले एक जना भरियालाई बालुवा लिन पठाएको रहेछ र त्यो कुरा शंखधर साख्वाले थाहा पाएछन् र उक्त

अर्जुन महर्जन, सहिदपथ, पाँगा

बालुवालाई बीचमा किनी लिएछन् । भरियाले दोस्रो बालुवा भारी लिएर राजा कहाँ गएको र त्यो बालुवाको बालुवा नै भएपछि शास्त्र भुट भएको मानी उक्त शास्त्र नै जलाई दिएछन् । तर यता शंखधर साख्वाले प्राप्त गरेको बालुवा साँच्चिकै सुनमा परिणत भएपछि



राष्ट्रिय विभूति शंखधर

धनाध्य भएछ र सो धनको सदुपयोग गर्न दरिद्रहरूको ऋण मोचन गरिदिन्छु भनी त्यति बेलाका देशबासीको ऋण मोचन गरी आफ्नै देशको नामबाट चलाएको सम्बत् नेपाल सम्बत् हो ।

यस नेपाल सम्बत्लाई राष्ट्रिय सम्बत् मान्यता दिई शंखधर साख्वालाई नेपाल सम्बत्को प्रवर्तक मानी राष्ट्रिय विभूतिको मान्यता दिईसकेका छन् । सम्बत् सौर्य र चन्द्र मान अनुसार दुई किसिमले संचालन आइरहेका

छन् । सौर्य मान अनुसार संचालित सम्बत्मा वार्षिक ३६५ दिन हुने र चन्द्र मान अनुसार संचालित यस नेपाल सम्बत्मा वार्षिक ३५४ दिन मात्र भएकोले दुवैलाई मिलान गर्दा ३ वर्षमा १ महिना बढी हुन आउने हुन्छ । त्यसलाई अधिक मास भनिन्छ ।

नेपाल सम्बत् कार्तिक शुक्लपक्ष प्रतिपदाबाट सुरु भई कार्तिक कृष्णपक्ष औंसीसम्म १ साललाई मानी आएका छन् । यस अनुसार कृष्णपक्ष र शुक्लपक्ष दुई पक्षको एक महिना गरी १२ महिनाको १ वर्ष र अधिक मास भएको साल १३ महिनाको १ वर्ष हुँदै आइरहेको छ । नेपालमा लिच्छवी कालदेखि कार्तिक शुक्ल प्रतिपदाबाट सुरु हुने सक सम्बत् पहिलो सालको रूपमा संचालन भएको र त्यसपछि मानदेव सम्बत् र अनि नेपाल सम्बत् हुँदै आइरहेकोमा पृथ्वी नारायण शाहले नेपाल एकीकरण गरेपछि भारतमा जस्तै चैत्र सकेर बैशाख लागेर सुरु हुने गरी पहिलेकै सक सम्बत्लाई लागु गरियो ।

सक सम्बत् १८२५ पुगदा राणा प्रधानमन्त्री चन्द्र शमशेरले भारत उज्जयिनका राजा विक्रमादित्यको नाममा संचालित विक्रम सम्बत्लाई १९६१ देखि सरकारी कामकाजमा लागु गरेको देखिन्छ । त्यही विक्रम सम्बत् नै हालसम्म नेपालमा संचालन भइरहेको छ ।

नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा ईश्वी सम्बत् र सरकारी कामकाजमा विक्रम सम्बत्

कम्युनिष्ट आन्दोलनमा एमाले र माओवादी केन्द्रले बर्नीस्टन, खुशचेभ र गोर्भाचोभको लाइन अवलम्बन गरेको भन्दै कम्युनिष्ट आन्दोलनको रक्षा गर्ने जिम्मेवारी कामदार जनताको काँधमा आएको बताउनुभयो ।

नेमकिपा भक्तपुर जिल्ला समितिका अध्यक्ष न्दुल्लेभक्त फोर्जुको सभापतित्वमा भएको सभामा नेक्राविसंघका अध्यक्ष नीरज लवजुले पनि बोल्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमको बीच-बीचमा आस्था सांस्कृतिक परिवार र गायक विनोद विकले गीत प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

व्यवस्थापिका....

लुक्ने, सीमा सुरक्षाको लागि दुवै देशको खुला सीमा नियमित गर्ने व्यवस्था उल्लेख हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

देश र जनताको हितमा

नेमकिपाले पेश गरेको संशोधन

संविधानमा समावेश नभएको

उल्लेख गर्दै पार्टीले देश र जनताको

हितका यी विषय हामी आउने

तीन तहकै जनप्रतिनिधिमूलक

संस्थामा उठाइरहने बताउनुभयो ।

संसदीय व्यवस्था स्वयं पूँजीवादी

व्यवस्था भएको र पञ्चायती

निरंकुश शासकहरूले निर्वाचन

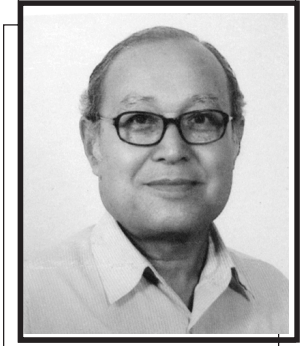
जित्न आचारसंहिता उल्लंघन गर्ने

गरेको तर बहुदलीय व्यवस्था

पुनःस्थापनाको २८ वर्षमा पनि

सरकारमा गएका दलहरूको

निर्वाचनमा धाँधली रोकिएन



चलिरहेपनि धेरै जसो पूजा आज्ञा र जात्रा पर्वहरू नेपाल सम्बत्को तिथिमितिको आधारमा चलाईआइरहेका छन् ।

नेपाल सम्बत् आफ्नै देशको मौलिक सम्बत् भएकोले तिथिमिति मिलाई संचालनमा ल्याउन सके देशको गौरव बढ्ने भएकोले राज्यले यसमा विचार पुऱ्याई आफ्नै देशको सम्बत् संचालन गर्नु बढी बुद्धिमानी हुने देखिन्छ ।

यस नेपाल सम्बन् ११३८ नयाँ वर्षको र यमपञ्चकको उपलक्ष्यमा सबैमा सुख शान्ति, सबृद्धि एवं सु-स्वास्थ्यको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दै माता नवदुर्गा भवानीबाट प्राप्त शक्ति र यमपञ्चकमा तन्त्र मन्त्र गरी प्राप्त यन्त्र धारण गरी प्राप्त सामर्थ्य र सक्षमताबाट राष्ट्रले आफ्नै बुद्धि र वर्कतबाट देशलाई संरक्षण गर्न सकोस् र धन धान्यकी देवी माता लक्ष्मीबाट सम्पन्नता प्राप्त भई देश विकास गर्न सकोस् भनी हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दै नेपाल सम्बत्का प्रवर्तक राष्ट्रका विभूति श्री शंखधर साख्वाको आत्मालाई पनि चिर शान्ति मिलोस् भनी हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछु । जय मातृभूमि नेपाल ।

भन्नुभयो । उहाँले अब कर छल्ने, विदेशीको गुप्तचर गर्ने, गुण्डागर्दी गरी कानुन हातमा लिनेहरू उम्मेदवार बन्ने, पैसाको खोलो बगाउने, सामान बाँड्ने, निर्वाचन चिन्हसहितको टीशर्ट, टोपी बाँड्ने दलको धेरै स्थान ल्याउने जालसाभी र धाँधली हुनेछ भन्नुभयो ।

पाँगा महिलाको....

कार्यक्रहरू पनि पेश गरेको थियो ।

संस्थाका अध्यक्ष विना

महर्जनको सभापतित्वमा भएको

कार्यक्रम उपप्रमुख सरस्वती

खड्का, संस्थाका मनदेवी

महर्जन, चन्द्रमाया महर्जन, शरव

कुमार महर्जन, रमेशमान

महर्जन, श्यामसुन्दर महर्जन,

शंकर डंगोल, नविन विकास

महर्जन, डा. भरत प्रधान,

सुदर्शन दर्शनधारी, ओम

थपलिया, विनोद महर्जनले पनि

बोल्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा सांस्कृतिक

क्षेत्रमा अतुलनीय योगदान

गर्नुभएका देउखेल निवासी

गोविन्द महर्जन, जननिर्वाचित

महिला सदस्य सानुमैया महर्जन,

सरस्वती परियार, रुकु विक,

पवित्र महिला समूहका

गणेशमाया महर्जनलाई ज्येष्ठ

नागरिक सम्मान, एसईई

परीक्षामा उत्कृष्ट हुने छात्र सुदिन

महर्जन र छात्रा पलिष्ठा महर्जन

खुनुके बचतमा बिमला महर्जन

र रुपेश महर्जनलाई सम्मान

गरिएको थियो ।

साहित्य स्तम्भ

तिहार

- रामचन्द्र महर्जन
शिक्षक, जनसेवा मावि

क्या रमाइलो चाड तिहार
काग तिहारदेखि भाई टिकासम्म मनाइने तिहार
केटाकेटीदेखि बुढापाका रमाउने
सुख, दुःख बिसिने, घर-घरमा
दियो बाली फूलहरूले
सजाएर मनाइने चाड तिहार

मखमली र सयपत्री फूलहरू हाँसिरहने
मखमलीले सयपत्रीलाई गिज्याउँदै
माकुरीको ताना बुनाइमै अल्फेन
आकाश खुलेर हिमाल हाँसेको
उत्साहको आँगनमा बसी सुखको
सास फेरि मनाइने चाड तिहार

विश्वशान्तिको विगुल फुव्दै आएछ
तिहार त झ्याली पिटेर आएछ
नेपाली ओठ-ओठमा मुस्कान बोकी आएछ
दिदीबहिनी दाजुभाईको आत्मीय स्नेह बोकी तिहार
विदेशमा रहनुभएका दाजुभाईको बाटो
चियाउँदा-चियाउँदै अथकित नयनहरू
मीठो आशा र उमंगमा डुबी
माया-प्रेम, सद्भाव बढाउने चाड तिहार

गाँउघरका आँगनमा देउसी भैलो
खेल्दै उल्लास र उमंगका साथ
आफ्नो दुःख, पीडा र चिन्तालाई
वास्ता नगरी मनाइने चाड तिहार
जातीय, लैङ्गिक, वैचारिक र
वर्गीय समानता जस्ता विषयमा
सवेदनशील भई आफ्नो
संस्कृति बचाउन मनाऔं
चाड तिहार !!!

कीर्तिपुर चेसमा ओमलाल महर्जनलाई उपाधि



कीर्तिपुर । कीर्तिपुर बुद्धिचाल विकास संघ र पासा पुचः युवा क्लवको संयुक्त आयोजनामा संचालित प्रथम काठमाडौं क्षेत्र नं. १० भेगीय खुला बुद्धिचाल प्रतियोगितामा ओमलाल महर्जन विजयी भएको छ ।

द्वितीयमा विवेक श्रेष्ठ र तृतीयमा श्रीभक्त महर्जनलगायत उत्कृष्ट १५ खेलाडीहरूलाई प्रमुख अतिथि युवा तथा खेलकुद मन्त्री राजन केसीले ट्रफी, प्रमाणपत्र र नगद पुरस्कार प्रदान गर्नुभएको थियो ।

त्यसक्रममा वहाँले कीर्तिपुर बुद्धिचाल खेलको जन्म थलो हो भन्नुहुँदै कुशल खेलाडी उत्पादन गर्न प्रतियोगिताको निरन्तरताको कामना गर्नुभयो ।

संघका अध्यक्ष विजय प्रकाश महर्जनको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष राजेन्द्र महर्जन, पुष्पसदन आमाविका संस्थापक निर्देशक महेश श्रेष्ठ, संघका सल्लाहकार राजकुमार नकमी, नेपाल बुद्धिचाल संघका ज्ञानेन्द्र महर्जन, कूल बहादुर महर्जनलगायतको उपस्थिति थियो ।

किपू कप व्याडमिन्टन च्याम्पियन आकाश र अभिषेक



कीर्तिपुर । देवढोका व्याडमिन्टन समूह र इन्द्रायणी परिवार क्लवको संयुक्त आयोजनामा भएको किपू कप खुला व्याडमिन्टन प्रतियोगितामा आकाश छुन्त्याल र अभिषेक गुरुङ्गको जोडी च्याम्पियन बनेका छन् ।

शनिबार भएको फाइनल खेलमा छुन्त्याल र गुरुङ्गको जोडीले दिनेश शाक्य र शान्त डंगोलको जोडीलाई सोभो सेटमा पराजित गरी उपाधि जितेका छन् । तृतीयमा सुरज तण्डुकार र विजेन्द्रलाल श्रेष्ठ र शंकर महर्जन र सुदन महर्जनको जोडी भएका थिए ।

विजयी खेलाडीहरूलाई कीर्तिपुर नगरपालिकाका प्रमुख रमेश महर्जन र अन्य अतिथिहरूले नगद, ट्रफी र प्रमाणपत्र प्रदान गरेको थियो ।

नगद पुरस्कारमा प्रथम हुनेलाई १५ हजार, दोस्रोलाई १० हजार र तृतीय दुवै जोडीलाई ५/५ हजार प्रदान गरिएको थियो ।

त्यस अवसरमा मेयर महर्जनले व्याडमिन्टन खेलको निरन्तरताको शुभकामना व्यक्त गर्दै समूहले यस क्षेत्रमा निर्माणाधिन कभर्ड हलको लागि नगरपालिकाबाट आवश्यक सहयोग प्रदान गर्ने बताउनुभयो ।

देवढोका व्याडमिन्टन समूहका अध्यक्ष विनोद महर्जनको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा वडा नं. २ का अध्यक्ष रमेशमान डंगोल, प्रतियोगिताका संयोजक लक्ष्मीप्रसाद मजर्हन, कीर्तिपुर व्याडमिन्टन क्लवका अध्यक्ष राजु महर्जनलगायतले बोल्नुभएको थियो ।

तिहारको मसला र फाइदा

तिहारमा दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई विभिन्न किसिमका उपहारका साथमा मिठाई, फलफूल, काजु, पेस्ता, बदाम, अन्जिर, ओखरजस्ता मसला दिन्छन् । तिहारमा दाजुभाइलाई प्रेमपूर्वक प्रदान गरिने मसलाहरू स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै फाइदाजनक हुन्छन् ।

ओखर

ओखरमा पर्याप्त मात्रामा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड पाइन्छ । यसले कोलस्ट्रॉललाई सन्तुलित गर्छ । नियमित रूपमा यसको सेवन गरे मुटु रोगबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । यसमा एन्टी अक्सिडेन्टको गुण हुन्छ । यसले शरीरका विभिन्न पीडामा पनि राहत प्रदान गर्छ । ओखरले क्यान्सरबाट समेत जोगाउँछ । ओखरमा भिटामिन ई पाइने भएकाले यसले छालालाई सुरक्षा प्रदान गर्छ भने बढ्दो उमेरमा हुने चाउरीपनबाट पनि राहत दिन्छ । ओखरको प्रयोगले अनावश्यक वजन कम गर्न सकिन्छ । यो गर्भवती महिलाका लागि पनि निकै लाभदायक हुन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स पाइन्छ । ओखरमा विभिन्न मिनरल, म्याग्नेसियम, जिंक, क्याल्सियम, आइरन, कपर, भिटामिनजस्ता पौष्टिक तत्व पाइन्छन् जसले गर्दा मानिसको दिमाग तेज हुन्छ । फ्याटको मात्रा कम हुने भएकाले ओखर वृद्धवृद्धाहरूका लागि निकै लाभदायक हुन्छ । मधुमेहका बिरामीका लागि पनि यो उत्तिकै लाभदायक छ ।

पेस्ता

पेस्तामा भिटामिन ई पाइन्छ । यसले छालालाई युभी ड्यामेजबाट सुरक्षा प्रदान गर्नुका साथै छालाको क्यान्सर तथा उमेरअधि नै देखिने चाउरीपनमा राहत दिन्छ । यसमा पर्याप्त मात्रामा भिटामिन बी ६ पाइन्छ । यो हेमोग्लोबिन निर्माणका लागि आवश्यक हुन्छ । पेस्तामा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिड पाइन्छ । यसमा मानव स्वास्थ्यका लागि आवश्यक फाइबर पनि हुन्छ । पेस्ताको नियमित सेवनले मस्तिष्क तेज हुनुका साथै रोगप्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुन्छ । यसको सेवनले हर्ट एट्याकको जोखिम घटाउँछ ।

काजु

काजुमा प्रशस्त मात्रामा मिनरल, आइरन, प्रोटीन, म्याग्नेसियम, फस्फोरसजस्ता तत्व पाइन्छन् । यो हरेक उमेरका मानिसका लागि लाभदायक हुन्छ ।



। मधुमेह भएका मानिसका लागि पनि यो निकै लाभदायक छ । यसमा भएको रसायनले ब्याक्टेरिया नष्ट गरी दाँत दुख्ने, कीरा लाग्नेजस्ता समस्याबाट छुटकारा दिलाउँछ । काजुले केश तथा छालाका लागि आवश्यक पौष्टिकतत्व पनि प्रदान गर्छ ।

काजी बदाम

काजी बदाममा सन्तुलित मात्रामा फोलेट पाइन्छ । यो गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाका लागि पनि निकै लाभदायक हुन्छ । काजी बदामले गलस्टोनबाट जोगाउँछ । यसबाट भिटामिन बी ३ प्राप्त हुने भएकाले स्मरण शक्ति बढ्छ । तौल बढी भएकाहरूले यो बदामको नियमित सेवन गरे तौल कम हुनुका साथै मुटु रोग तथा क्यान्सरबाट जोगिन सकिन्छ ।

लवाङ्ग

यसको बढी प्रयोग दाँतसम्बन्धी समस्यामा हुन्छ । लवाङ्गको तेलले प्राकृतिक रूपमा पीडा कम गर्छ । दाँत दुखेका बेला लवाङ्गको तेल राख्दा पीडाबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसमा भएको एन्टिसेप्टिकले दाँतसम्बन्धी विभिन्न रोगबाट मुक्ति दिलाउँछ । यसको प्रयोग मुख सफा गर्न तथा मञ्जनका लागि पनि भएको पाइन्छ । यसले मुखको दुर्गन्ध हटाई माउथ फ्रेसनरको काम गर्छ । लवाङ्गमा भएको एन्टी फंगल तथा एन्टी ब्याक्टेरियल क्षमताले विभिन्न किसिमका इन्फेक्सनमा राहत दिन्छ । पेटको पीडाबाट छुटकारा पाउन चिनीका साथ लवाङ्ग सेवन गर्नुपर्छ । यसले एसिडिटीबाट पनि छुटकारा दिलाउँछ । लवाङ्ग चिसो मौसम तथा रुघाखोकीमा पनि लाभदायक सिद्ध हुन्छ ।

सुकमेल

अपच भएका बेला सुकमेल, अदुवा तथा मरिच पिसेर खाए फाइदा हुन्छ । सुकमेल खाए सास गन्हाउने समस्या कम हुन्छ । यसले मुखमा भएका कीटाणु नाश गरी सासलाई ताजा बनाउँछ । सुकमेलको धूलो चियामा हालेर पिउँदा डिप्रेसनबाट जोगिन सकिन्छ । यसले अपच तथा टाउको दुख्ने समस्याबाट राहत दिन्छ । मुखको इन्फेक्सन वा टन्सिल भएका बेला सुकमेलको धूलो मन्तातो पानीमा हालेर कुल्ला गर्नुपर्छ ।

नरिवल

कमजोरीमा नरिवल सेवन गरे तत्काल शक्ति प्राप्त हुन्छ । अन्य फ्याटको तुलनामा यसमा कम क्यालोरी हुन्छ । यसमा आमाको दूधमा पाइने लाउरिक एसिड हुन्छ । लामो समयदेखि नरिवल खाँदै आएका मानिसले केही समय खाना नखाँदा पनि यसले शक्ति प्रदान गर्छ । नरिवलले थकान पनि कम गर्छ । नरिवलले मुटु रोग, थाइराइड तथा मधुमेह हुने सम्भावना कम गर्छ । नरिवलमा भएको फ्याटले उच्च रक्तचाप कम गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ ।

अन्जिर

अन्जिरमा प्रशस्त मात्रामा पोटासियम पाइन्छ । यसको सेवनले रगतलाई सन्तुलित राख्छ । यसले कब्जियतमा पनि राहत प्रदान गर्छ । दिनहुँ यसको सेवन गरे यस्ता समस्याबाट जोगिन सकिन्छ । यो फाइबरयुक्त हुन्छ । त्यसैले यसले तौल सन्तुलन राख्न सघाउ पुऱ्याउँछ । यसमा उच्च फाइबर भएकाले पाचन क्रियालाई सुस्त बनाई भोक कम गराउँछ । यसले गर्दा बढ्दो वजन कम गर्न सकिन्छ । अन्जिर विश्वमै ठूलो समस्याका रूपमा देखिएको स्तन

क्यान्सरबाट जोगिने राम्रो फल हो । यसबाट क्याल्सियम, पोटासियम पनि प्राप्त हुन्छ । त्यसैले यो हड्डीको विकासमा उपयोगी हुन्छ । अन्जिरको सेवनबाट मुटु रोगबाट पनि जोगिन सकिन्छ ।

कटुस

यसमा प्रशस्त मात्रामा पौष्टिक तत्व हुन्छ । १ सय ग्राम कटुसमा ६ सय २८ क्यालोरी हुन्छ । यसमा भएको मोनोस्याचुरेटेड फ्याटी एसिडले कोलस्ट्रॉलको मात्रा सन्तुलन राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । कटुसमा फोलेट पाइने भएकाले रक्तअल्पता हुन पाउँदैन । यसमा पर्याप्त भिटामिन ई पाइन्छ फलस्वरूप शरीरलाई ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । कटुसमा एन्टिजेन्टको गुण हुने भएकाले छालालाई सुख्खा हुन दिँदैन । यसको तेल खानामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा पोटासियम, म्याग्नेसियम, कपर, आइरनजस्ता विभिन्न मिनरल पाइन्छन् जुन शरीरका लागि फलदायक हुन्छन् ।

किसमिस

किसमिसमा ग्लुकोज हुन्छ । किसमिसको नियमित प्रयोगले पाचन क्रिया बलियो हुन्छ । यसमा प्रोटीन, भिटामिन तथा शरीरलाई आवश्यक पर्ने अरु पौष्टिक तत्व पनि समावेश हुन्छ । किसमिस अन्धोपन तथा आँखासम्बन्धी रोगका लागि पनि लाभदायक छ । यसले एसिडिटीमा राहत प्रदान गर्छ । यसमा पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम हुन्छ फलस्वरूप हड्डीको विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ । यो एन्टिब्याक्टेरियल हुने भएकाले विविध प्रकारका संक्रमणमा फाइदाजनक साबित हुन्छ । यसले दाँत कीराले खाने समस्याबाट पनि छुटकारा दिलाउँछ ।

ग्यारेन्टी उपचार

नशा च्यापिएको घुँडाको दुखाई

आश्चर्यजनक रूपमा ग्यारेन्टी निको पार्ने

- ♦ जाँड-रक्सीको कुलन ग्यारेन्टी छुटाउने
- ♦ मुखै नबारीकन सुगर कन्ट्रोल गर्न
- ♦ महिला/पुरुषको यौन पावर बढाउन
- ♦ पेटको दाग अनुहारको चाँयापोतो हटाउन
- ♦ भुँडी घटाउन/शरीरको तौल बढाउन
- ♦ स्तन घटाउन, बढाउन/टाईट पार्न

फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

दुरसंचारको गेटसँगै
फोन नं. ४३३६७०१
९८०३५०२२५९, ९८४९९८१९७६
Free Home Delivery
Not For Medicinal Use

नेपाल सठबत् ११३८ जयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको पावन अवसरमा सठपूर्ण ग्राहकवर्गमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना

कमला बुक्स एण्ड स्टेशनरी
पाँगा बुक्स एण्ड स्टेशनरी
बाघभैरव स्टेशनरी
कीर्तिपुर



नेपाल सरकार
स्वचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
स्वचना विभाग

आफनो क्षमताको पहिचान गरौं र देश निर्माणको लागि यसको उपयोग गरौं ।